



洸河路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2342876

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.10.15 星期三 主编 宋延坤

责编 张含露 组版 田春燕 审读 田蔓



专家义诊进校园 健康驿站暖意浓

课间就能体验正宗中医推拿

济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,济宁老年大学校本部的健康驿站内暖意融融,一场由该校联合济宁十里铺骨科医院开展的健康义诊活动,为师生们送上了一份贴心又务实的“健康礼包”。

测量血压、咨询问诊、正骨推拿……济宁老年大学校园内,专业的健康服务吸引了众多银发学员踊跃参与。为解决老年人对健康服务的迫切需求,济宁老年大学主动链接社会优质医疗资源,将济宁十里铺骨科医院的专业医疗团队请进了校园。

义诊现场,骨科专家耐心细致地解答师生们关于骨关节退行性病变、骨质疏松等常见老年疾病的

困惑,并提供个性化的诊疗和保养建议。康复医师们带来的中医正骨推拿服务备受青睐,精准的手法帮助不少老人缓解了颈、肩、腰、腿的长期疼痛。此外,有着百年历史底蕴的王氏祖传膏药现场贴敷,也赢得了大家的一致好评。

“这个活动办到我们心坎里了,在学校就能享受到这么周到细致的服务,太方便了。”刚体验完正骨推拿的刘老师感觉肩部轻松了许多,她笑着对记者说,“专家讲解得特别清楚,手法也非常专业,这样的活动实实在在为我们老年人提供了便利。”

让学员享受更优质的课堂教学

济宁晚报全媒体记者 李胜男

为了让学员享受到更优质、更舒心的课堂教学,近日,济宁老年大学召开了一场关于教学督导工作规范化建设的座谈会。

座谈会上,该校领导、相关部门负责人、分校校长以及教学督导员代表齐聚一堂,共同学习了《教学督导听课工作守则》《教学督导巡查工作守则》等新制定的规章制度,明确了督导员们该如何听课、如何巡查。座谈交流时,各位督学讨论得非常热烈。大家围绕如何把制度落到实处、如何优化工作

流程以及在实际督导中遇到的具体问题,提出了不少意见和建议。

“教学始终是我们学校的‘生命线’,督导工作要以严格的评价标准为抓手,确保教学这个主责主业高质量完成。”济宁老年大学校长崔德路告诉记者,学校还将致力于构建一个学校、教师、学员和督学四方相互监督的良性循环体系,优化对督学员的保障和激励机制,让他们能安心地投入到维护教学秩序、提升教学水平的工作中去。

唱红歌颂经典 文艺活动展银龄风采

济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,济宁老年大学内诗声朗朗、歌声激荡,以“礼赞新时代 筑梦新征程”为主题的系列校园文化活动正式拉开帷幕。学员们以朗诵与合唱等艺术形式,深情表达对祖国的热爱与祝福,展现了当代老年人老有所学、老有所乐、老有所为的精神风貌。

在主题朗诵会上,学员们精神矍铄、声情并茂地演绎了《我爱你,中国》《盛世中国》《青春中国》等十余部经典作品。一首《一封寄出66年的家信》让人动容,一段《为有牺牲多壮志》令人肃然起敬。铿

锵有力的诵读,不仅是一次才艺的展示,更是一次心灵的洗礼,现场掌声不断,气氛热烈。

随后的合唱音乐会上,济宁老年大学合唱团的师生们以饱满的热情和专业的演唱水准,带来了《今天是你的生日》《我和我的祖国》《我的祖国》等一首首镌刻在民族记忆中的经典歌曲。《游击队之歌》《弹起我心爱的土琵琶》等旋律响起,仿佛将人们带回到那段烽火岁月;而《祖国不会忘记》《大红枣儿甜又香》则唱出了对祖国深沉的眷恋与祝福。



志愿者风采



舞出最美夕阳红

在济宁老年大学,一提到孙玉霞,不少老伙伴都会竖起大拇指。她是塑美体班的“主心骨”,身兼两个班的班长,还是学员理事会里闲不住的“勤务员”和志愿服务队的“老黄牛”。她用热情和奉献,把退休生活过得比晚霞还要绚丽多彩。

自从担任班长以来,她就像这个大家庭的当家人,事事操心,面面俱到。“玉霞姐特别细心,我们班上有几位年纪大、腿脚不太方便的同学,她总是格外关照,上下楼扶着,让人心里暖乎乎的。”班级学员王阿姨说。正是这份“心里装着大家”的热忱,让她所在的班级特别团结,学习氛围浓,活动也搞得红红火火,不仅她个人被评为“优秀学员”,班级还获得了“优秀班级”的荣誉。

除了管理班级,孙玉霞还把一部分精力投入到了志愿服务中。在学校,她是执勤岗上的熟面孔,耐心引导秩序,笑容从未褪色;走出校门,她的身影又活跃在社区里——慰问老人时,她陪着聊家常,手脚麻利地帮忙打扫;环保宣传时,她耐心讲解;公益汇演时,她忙前忙后。

“做这些事不图啥,就是觉得充实,能帮到别人,自己心里也高兴。”孙玉霞笑着对记者说。她用最朴实的行动,诠释了什么是“奉献、友爱、互助、进步”,成为了老年大学志愿服务一面闪亮的旗帜。

“别看孙班长平日里忙里忙外,一站上舞台,她立刻光芒四射。”同班学员这样说,为了在舞台上展现老年大学学员的最佳风貌,孙玉霞和伙伴们一遍遍排练,精益求精。功夫不负有心人,她代表学校参加的第四届山东省老年大学文艺展演获得省级二等奖,在济宁地区的展演中也荣获二等奖。更让人骄傲的是,她还登上了山东电视台老年春晚的舞台,用自信与活力,展示了新时代老年人健康、乐观、向上的精神风貌,舞出灿烂的“夕阳红”。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)